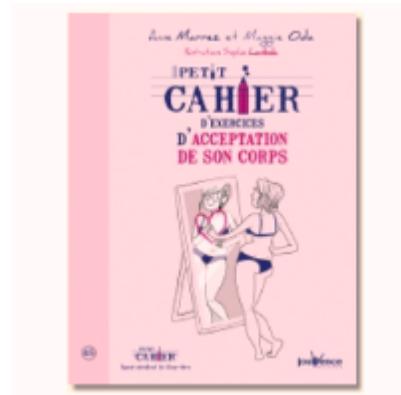


Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps

2014 - fiche modifiée le 27 janvier 2015

Cahier d'activités pour prendre conscience de ses difficultés par rapport à son corps, les comprendre et prendre du recul par rapport à celles-ci.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Corps, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps

Auteurs : Anne Marrez et Maggie Oda
Editions Jouvence, 2014
Collection "Petit Cahier", n° 45
62 pages

[Extrait](#) sur le site de l'éditeur

Concept :

Les exercices ludiques de ce petit cahier vous aideront à comprendre votre insatisfaction corporelle, à voir comment celle-ci s'est mise en place dans votre vie, et ce, dans un seul but : vous défaire de vos croyances erronées et négatives.

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
<http://www.clps.be>
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pédagogiques>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
<http://www.clpsnamur.be>
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation

Description

Support d'animation / expression

Thème: expression de soi

Support: cahier d'activités

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner".

Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose des activités pour :

- Prendre conscience de ses difficultés par rapport à son corps, les comprendre et prendre du recul par rapport à celles-ci
- Reconsidérer son apparence physique pour s'accepter telle que l'on est, avec ses qualités et ses défauts.

Contenu :

Auto-évaluations, retour sur l'histoire personnelle (ligne de vie), émotions perçues, auto-observations, pistes pour changer (faire face à l'anxiété, réparer l'apparence, oser avancer vers ses valeurs, se réconcilier avec son corps).

Comment l'utiliser ?

Définir les objectifs d'utilisation des activités au sein de votre groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Il peut offrir un fil rouge pour un groupe de femmes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Attention à (re)définir les objectifs ou de les aménager en fonction du groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Il permet une réflexion individuelle sur des croyances et des pratiques qui impactent la relation au corps et, plus largement, à soi-même. En suscitant prise de

distance et auto-observation, il permet de se distancier des souffrances engendrées par la soumission aux diktats et aux normes sociétales.

Temps de préparation :



Points forts :

Réflexion sur des croyances et des pratiques qui impactent la relation au corps et, plus largement, à soi-même

Points d'attention :

(Re)définir les objectifs ou les aménager en fonction du groupe

Sujets abordés :

Auto-évaluations, émotions perçues, pistes pour changer (faire face à l'anxiété, réparer l'apparence, oser avancer vers ses valeurs, se réconcilier avec son corps)

Complémentarité :

[Mange, vis, aime](#)

Date de l'avis : 26 janvier 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613962/petit-cahier-d-exercices-d-acceptation-de-son-corps.html?export>

26-04-2024 09:21